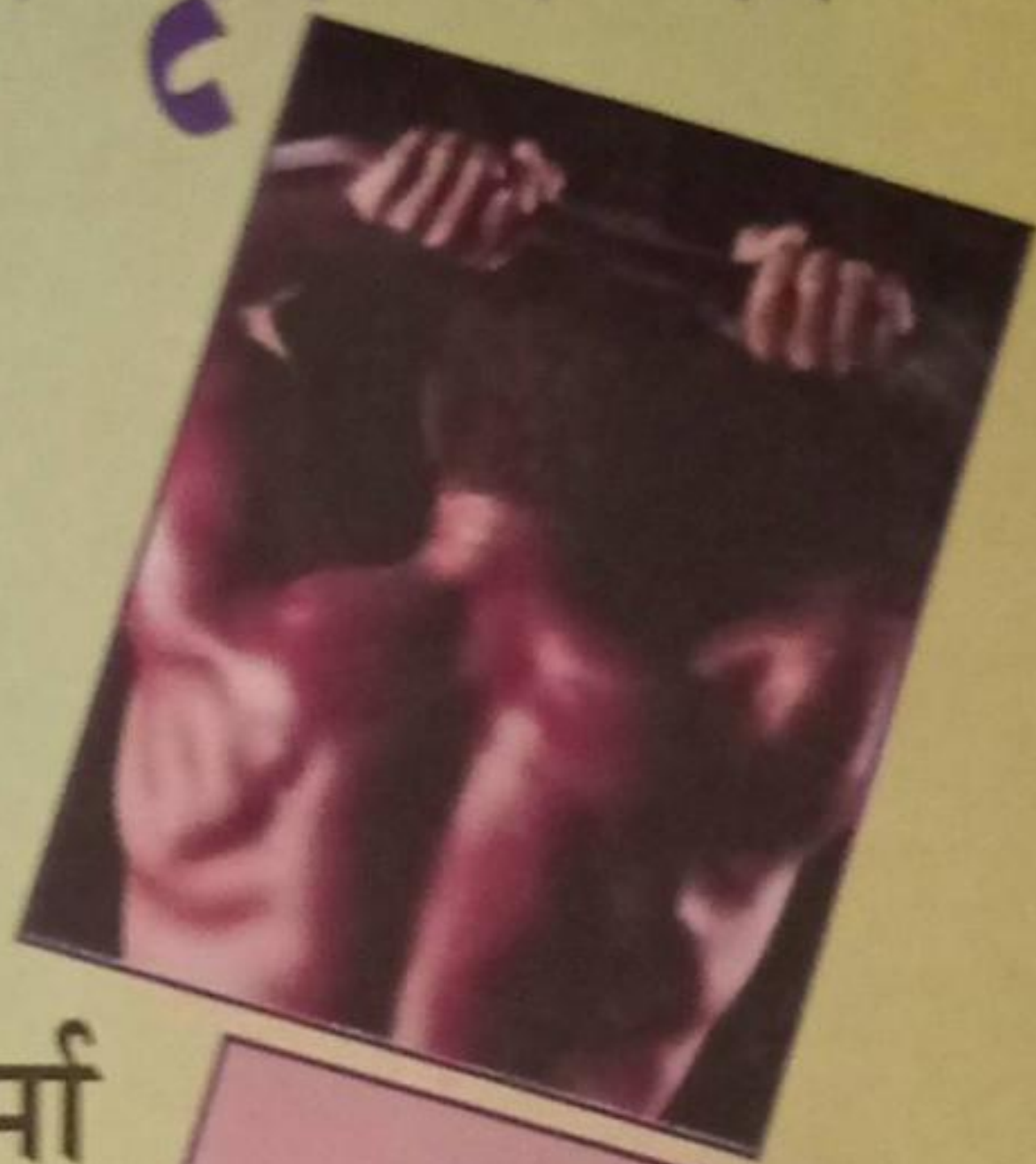
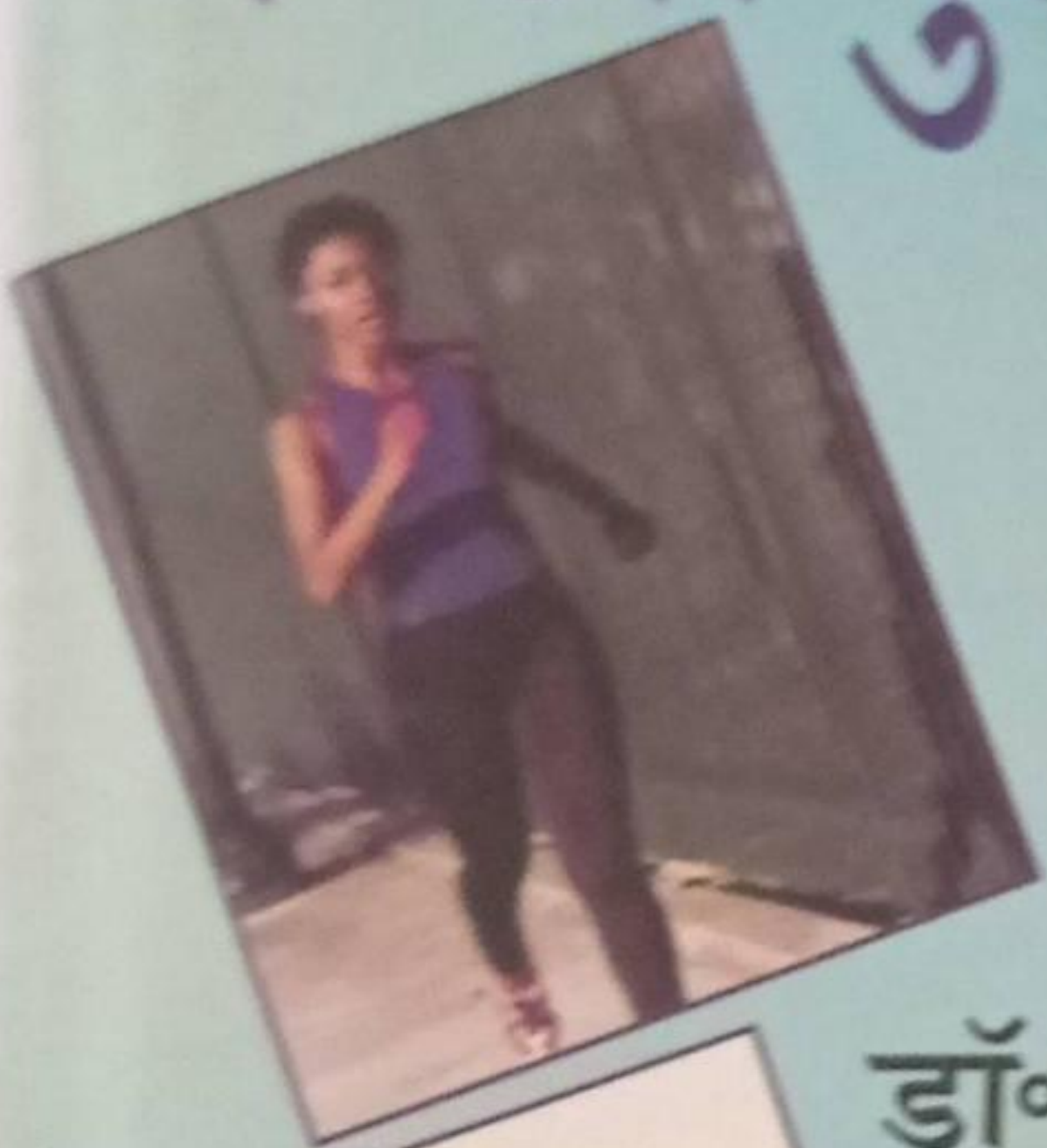
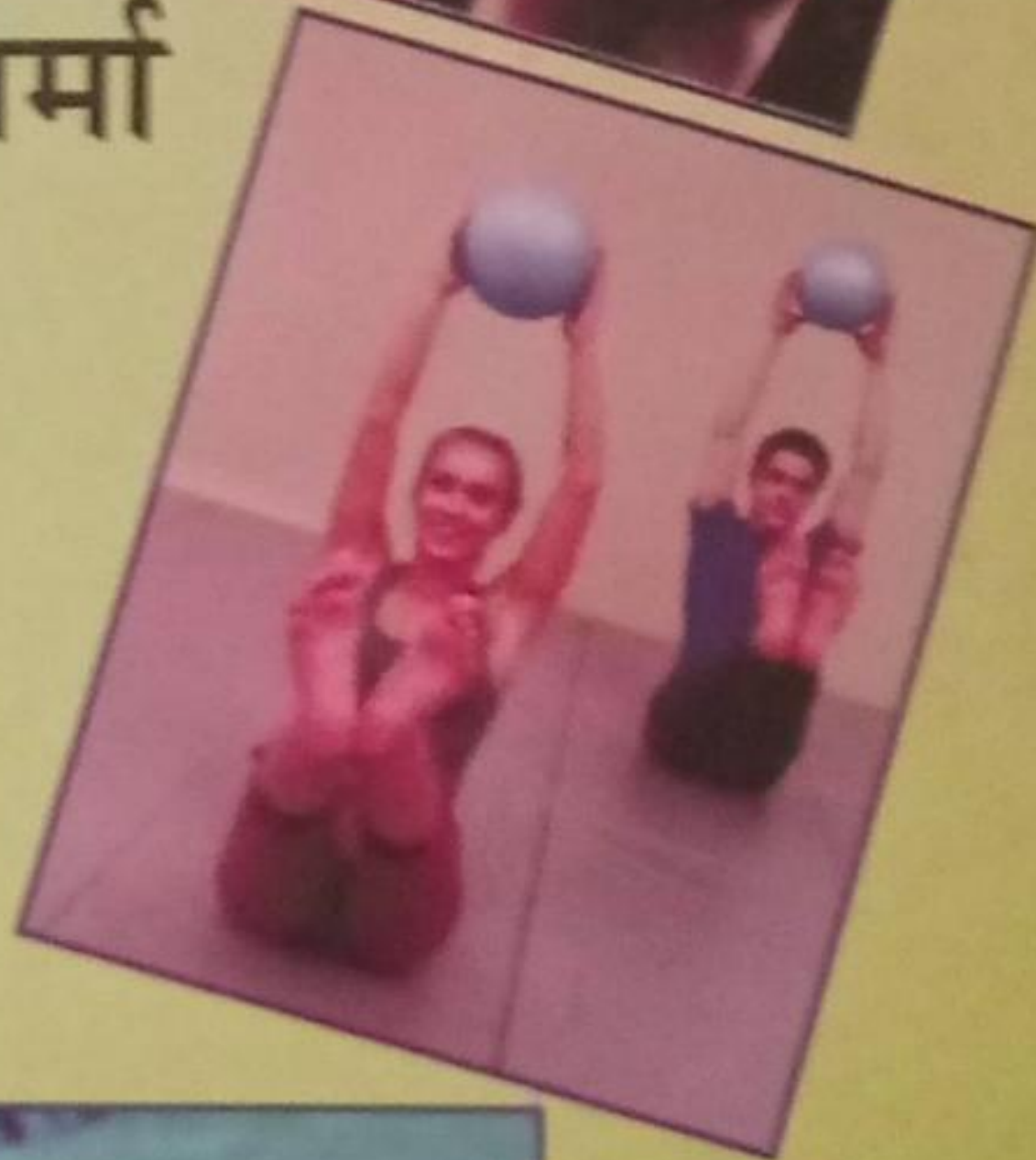
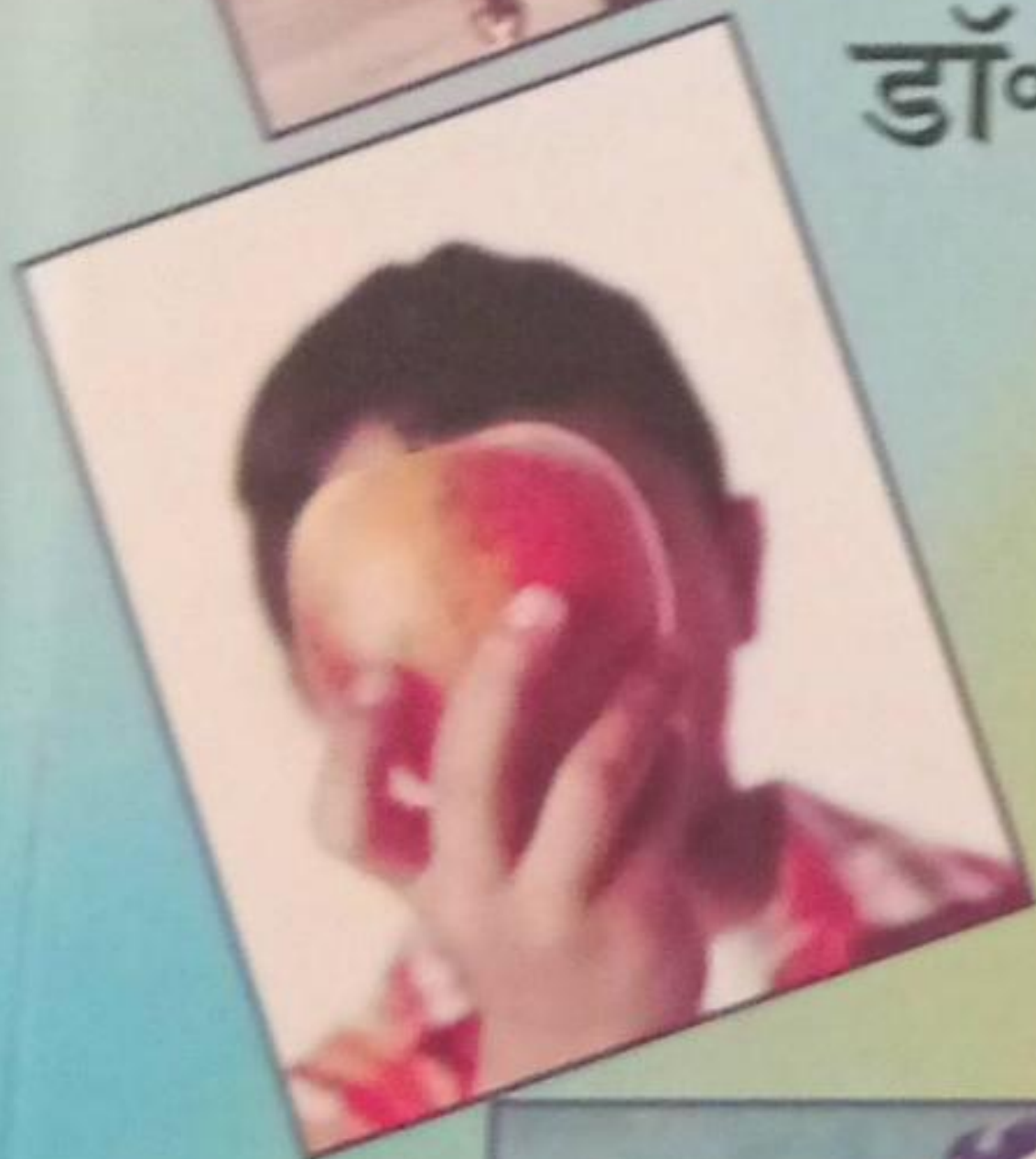


स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा में आधुनिक प्रवृत्तियाँ



डॉ० एन०पी० शर्मा



पाठ्यक्रम

क्रम. न. (S.No.)	अध्याय (Chapter)	पृष्ठ (Pages)
---------------------	---------------------	------------------

प्रथम भाग- स्वास्थ्य शिक्षा

1.	स्वास्थ्य शिक्षा का अर्थ तथा क्षेत्र (Meaning and Scope of Health Education)	2
2.	अन्तर्राष्ट्रीय स्वास्थ्य (International Health)	29
3.	स्वास्थ्य संगठन (Health Organisation)	45
4.	स्वास्थ्य शिक्षण अथवा निर्देशन (Health Instruction)	61
5.	स्वास्थ्यप्रद स्कूली जीवन स्वस्थ स्कूली वातावरण (Healthful School Living Healthy School Environment)	74
6.	विद्यालयीय स्वास्थ्य कार्यक्रम (School Health Programme)	93
7.	मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health)	106
8.	स्वास्थ्य शिक्षा में मूल्यांकन (Evaluation in Health Education)	142
9.	वर्तमान स्वास्थ्य समस्याएँ (Contemporary Health Problems)	169

10.	वायु (Air)	181
11.	जल (Water)	205
12.	प्रकाश और उसकी व्यवस्था (Light and Its Provision)	233
13.	व्यक्तिगत स्वास्थ्य-विज्ञान (Personal Health-Science)	237
14.	व्यायामों का विभिन्न संस्थानों पर प्रभाव (Effect of Exercise on Various Systems)	254
15.	थकावट, उकताहट, द्वितीय श्वास ऑक्सीजन ऋण जैसी घटनाएँ (Phenomena Like Fatigue, Staleness, Secondwind, Oxygen Debt)	265

द्वितीय भाग- शारीरिक शिक्षा

1.	शारीरिक शिक्षा का अर्थ तथा क्षेत्र (Meaning and Scope of Physical Education)	280
2.	मनोरंजन (Recreation)	335
3.	प्रोग्राम योजना (Programme Planning)	357
4.	मनोरंजन क्रियाएँ (Recreational Activities)	368
5.	कैम्पिंग (Camping)	383

6.	व्यक्तित्व (Personality)	400
7.	बुद्धि का स्वरूप और बुद्धि परीक्षा (Nature of Intelligence and Its Test)	411
8.	आसन-साधारण आसन में दोष और सुधारने के ढंग (Postures—Common Postural Deformities and Remedial Measures)	436
9.	खिलाड़ियों की चोटें (Sports Injuries)	449
10.	शारीरिक फिटनेस के अंग (Components of Physical Fitness)	475
11.	मानसिक निरोगता (Mental Hygiene)	535
12.	व्यायामों में लिंग भेद (Sex Difference in Exercises)	547
13.	मानवीय क्रियाओं में मांसपेशियों के कार्य (Muscular Function in Human Movement)	556
14.	गति, संतुलन, बल और लीवर (Motion, Equilibrium, Forces and Liver)	567
15.	दौड़ें, जम्प और थ्रो से सम्बन्धित आधारभूत यांत्रिक सिद्धांत (Basic Principles of Mechanics Relating to Running, Jumping and Throwing)	578